# 孩子專注力及耐挫力，在幼兒園時期該如何培養？by 天才領袖團隊

幼兒園作為孩子離開家庭，步入團體生活的第一站，很多研究都發現幼兒園時期的教育，是影響孩子一生的關鍵！而且，5歲前孩子90%的大腦就已開始發展，因此幼兒園時期，孩子各項能力的培養是很重要的，尤其是與學習相關的專注力及耐挫力。

幼兒常見專注力不足、耐挫力差的10個行為問題

1、常常一不如意就哭鬧 2、上課不專心，常常要人提醒

3、過度依賴大人 4、常常跟手足及同儕吵架起衝突

5、都不能獨處自己玩 6、做事很被動、叫不動

7、遊戲輸了就發脾氣 8、做事常常三分鐘熱度

9、很計較公平、不公平 10、失敗就放棄，不願意繼續嘗試

到底幼兒園時期的孩子，專注力不足該怎麼訓練？耐挫力差該怎麼調整？一起來看！

幼兒專注力不足，該如何改善？

專注力，常會被誤認是指能專注在一件事物的能力，因此經常有家長提出質疑，孩子看電視、看繪本可以很專心，應該就沒有專注力的問題吧！其實未必，專注是一種”醒覺”的狀態，是一種心智活動的分配或歷程。所以專心，是指能控管自己的注意力，並同時排除心中任何不相關的想法、意見、情感，或外在環境中不相關的干擾刺激。

因此，我們將幼兒常見的專注力問題，分為兩大類型：

**1.抑制控制不足**：也就是無法將不相干的干擾排除，包括內在想法或外在刺激，當孩子這部分的控制能力不佳時，就很容易想到什麼就說、看到什麼就去做，大人在講話都沒在聽，導致常沒聽到大人的指令，甚至在團體中游離。

改善的方法，就是要培養孩子抑制能力，除了利用衝動控制的活動(如撲克牌的心臟病、一二三木頭人)，增加抑制力外，也可以藉由調整環境(包括指令給予步驟化，或提示視覺化)來提升孩子的抑制能力。平時也要多跟孩子玩分類性質的遊戲，判斷什麼事物與其他事物不相關，例如在一堆交通工具的圖卡中，加入了機器人的圖卡，孩子應該要有能力分辨出機器人和其他圖卡不太一樣(不相關)。隨著孩子能力的進步，要鍛鍊孩子自己將大人的指令轉成步驟，或在腦中轉成視覺化的圖像，幫助記憶，也能提升抑制力。

**2.調節專注不足**：指的是持續專注的能力，這通常與大腦警醒系統、獎賞系統有關，當孩子調節專注能力不佳時，就容易發呆、恍神或過度興奮坐不住，經常做事3分鐘熱度，玩具玩沒幾分鐘就換，或經常抱怨無聊。

改善方法可以先增加大腦獎賞系統的回饋機制，將任務拆解變簡單，或者是透過動手做來逐漸拉長時間，誇獎孩子努力的過程，都有助於專注地持續。此外運動對這類孩子很重要，尤其是有氧運動、球類活動，對於持續專注、抑制控制也都有不錯的效果。

幼兒耐挫力不足，該如何改善？

耐挫力表現，參考馮江平（1991）的挫折定義，指的是當人們在有目的的活動中，遇到自己能力無法克服，或自認為無法克服的障礙與干擾，造成本身需要或動機不能獲得滿足時，所產生的消極的情緒反應。幼兒這種情緒反應，可能有兩種類型，一類是遇到挫折就生氣的易怒型，另一類是害怕挫折產生的焦慮型。因此，我們將幼兒常見的耐挫力問題，分為兩類：

1.易怒型：

這類型孩子容易遇到挫折就發脾氣，像是只要不順他意時就哭鬧生氣，在幼兒園團體中，總是希望要贏，因為他們不能接受自己失敗的挫折感。也因此容易跟同學起衝突、很愛告狀。易怒的最大原因是與”期待不同”，所以讓孩子不要過度對單一結果期待是很重要的。

改善方法可以先給予孩子選擇機會，打破他們只有「輸與贏」的二分法，讓孩子知道遊戲不是只有輸贏，還有“撐很久才輸”，或”不對等因素才輸”，例如年齡差距、練習次數等，要引導孩子看到輸和贏以外的事。此外，與預期不同又如何，可能會有意想不到的結果，也是生活中要提供給孩子的，例如東西不小心弄壞了怎麼辦？沒關係，修補後搞不好裝飾一下會變得更漂亮。有些桌遊也有這樣的概念，如UNO，手牌多未必是壞事，因為能出的牌也會變多，好好運用更有機會勝利。

爸媽和老師在獎勵孩子時，也不要只獎勵結果，而是要獎勵他努力或遊戲的過程，讓孩子知道，努力的過程比輸贏更重要。另外，也要教孩子了解他人意圖，碰到挫折就生氣的孩子，一方面也是因為他們同理的能力不夠，所以平常可以多教孩子觀察及思考，用繪本引導理解他人的情緒與感受。

2.焦慮型：

這類型的孩子碰到困難容易逃避、感到焦慮，他們不喜歡產生挫折感。因此容易很依賴要人陪，比較不能獨處、做事也較為被動。有些焦慮型的孩子是真的沒方法，但有些孩子是因為焦慮而想不到方法，不論是哪一類，讓孩子事先準備好一些方法是很重要的

改善方法可以多加強他們的解決問題能力，像是透過一些遊戲書、桌遊，讓孩子練習慢慢去面對挫折。當孩子平時碰到困難時，也可以透過問題反問孩子，「遇到什麼問題」、「哪裡可能會有答案」、「可以先從哪裡開始？」…。所以要帶著孩子預想，一開始可以提供孩子各種可能狀況，一起找出解決方法，慢慢地可以引導孩子自己預想，當孩子越來越熟練，莫名的焦慮也能減少。

另外，也要鼓勵孩子練習情緒表達，將挫折的感覺說出來，面對情緒是處理情緒的第一步。最後，因為這類型孩子較為被動，爸媽可以透過獎勵的方式，鼓勵他們主動做事，不一定要是物質的獎勵，大人一些發自內心真誠的口頭讚美，也能有很好的效果。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 幼兒園時期4大能力檢核表 | | | |
| 專注力 | 能靜下來玩10-20分鐘 | 生活自理能力 | 會自己穿脫外套、衣褲 |
| 可以安靜坐著聽故事或介紹 | 能自己穿脫鞋襪 |
| 能理解遊戲規則及三步驟指令 | 能用湯匙吃飯不掉落 |
| 可以注意到別人在注意的目標 | 能自己擤鼻涕、洗手戴口罩 |
|  | 把物品或玩具收拾好 |
| 語言表達能力 | 能主動表達需求與困難(如想上廁所 | 社會互動能力 | 能理解團體現在在做什麼 |
| 跟別人有共同話題，可以對答 | 不會排斥跟同儕一起玩 |
| 發音大致上都能讓人聽懂他們說的話 | 具備輪流、分享、等待等互動能力 |
| 能簡單敘述生活經驗、發生事件 | 會注意到別人的表情 |

企鵝班 家玉老師 郭郭老師與您分享 112.6.9

幼兒姓名：

家長分享區：(歡迎與老師分享您在此篇文章閱讀後的想法哦!)